

Higiene de las manos significa lavar sus manos seguido usando jabón y agua cuando sus manos están claramente sucias o usar producto de mano con base de alcohol cuando sus manos aparecen limpias.

Higiene de las manos es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de enfermedades porque es simple y barato. Cuando usted lava o limpia sus manos seguidamente, usted puede prevenir la propagación en su familia y comunidad. Usted mismo se puede hacer enfermar por tocarse sus ojos, nariz, o boca si hay gérmenes en sus manos.

Geles de manos o espumas con base de alcohol: Utilice estos cuando sus manos aparecen limpias.

Estos productos son magníficos pero no pueden eliminar tierra. Así que utilice estos cuando sus manos aparecen limpias. Utilice una cantidad del tamaño de una moneda de veinte-cinco centavos, frótese su manos juntas para untar en toda sus manos hasta que se sientan secas.

Lavar de manos con jabón y agua: Utilice cuando sus manos están claramente sucias.

Utilice jabón y agua para lavar sus manos es bueno a cualquier tiempo. Es la única manera de limpiar sus manos cuando tienen tierra o algo en ellas. Moje sus manos primero y después utilice jabón para hacer espuma. Frote sus manos juntas por 15—20 segundos, después enjuague bien. Seque con toallas de papel. En baños públicos, utilice la misma toalla de papel para apagar el agua y abrir la puerta—¡para que sus manos permanezcan limpias!

¿Cuándo es importante el higiene de las manos?

- Antes, durante, y después de preparar comida especialmente carne, pollo, o pescado crudo.
- Antes de comer
- Después de usar el baño o cambiar un pañal
- Antes de insertar o remover lentes de contacto
- Después de tocar animales o desechos de animales
- Después de sonarse la nariz, toser, estornudar
- Después de tocar basura o ropa sucia
- Cuando sus manos están sucias
- Mas seguido cuando alguien en su casa esta enfermo



Para prevenir la propagación de enfermedades en su casa o en su trabajo, limpie sus manos mas seguido, y enseñe a su familia hacer lo mismo.

OSDH 06/13

